http://www.regenerationminute.com

C’est quoi la **Solution Digit ’Arom ®** pour les fêtes ?

Utiliser une combinaison astucieuse et ciblée de certaines huiles essentielles avec des points de digito-puncture pendant les fêtes peut être utile pour soulager les inconforts digestifs dus aux excès de bouffe et/ou de boisson…

Le but de ce dossier spécial est de vous aider à vous remettre rapidement des inconforts digestifs (ballonnements, digestion lente, vomissements, etc.) des lendemains de fêtes.

En réalité, si vous êtes en bonne santé, votre corps saura très bien comment faire tout seul.
Il n’y a aucune raison de ne pas lui faire confiance.

Toutefois, je vous propose quelques astuces pratiques qui pourraient vous donner un petit coup de pouce.

Pour cela, je vais partager avec vous des recettes pratiques qui combinent certains points de digito-puncture et une sélection d’huiles essentielles.

Ce sont des combinaisons simples et sans risque, que j'ai appris lors de mes formations en aromathérapie et en médecine traditionnelle chinoise (sauf cas particulier cf. la partie **Mise en garde** de ce dossier).

Leur objectif est d'améliorer votre bien-être dans ce contexte un peu particulier des fêtes.
Évidemment, elles seront utiles tout au long de l'année à chaque fois que vous en ressentirez la nécessité.

J'ai fait une sélection qui vous offrira le meilleur rapport efficacité/temps/argent.

Dans ce dossier je ne parle pas de soin, ni de traitement, mais plutôt de **prévention et de mieux-être.**

Bonne découverte…

Pour Démarrer avec les Bonnes Bases

C’est quoi la digito-puncture ?

L’énergie c’est la vie !

La digito-puncture est une méthode d’hygiène de vie qui fait partie intégrante de la très **vieille médecine traditionnelle chinoise.**
Cette approche ancestrale (plus de 4000 ans) est toujours pratiquée avec succès sur les 5 continents par des millions de personnes.

Elle part du principe que c’est l’énergie qui permet et entretient la vie, et la vie produit de l’énergie.
Cela rejoint les théories récentes de la physique quantique. Dans l’univers, tout bouge, de l’infiniment grand à l’infiniment petit.

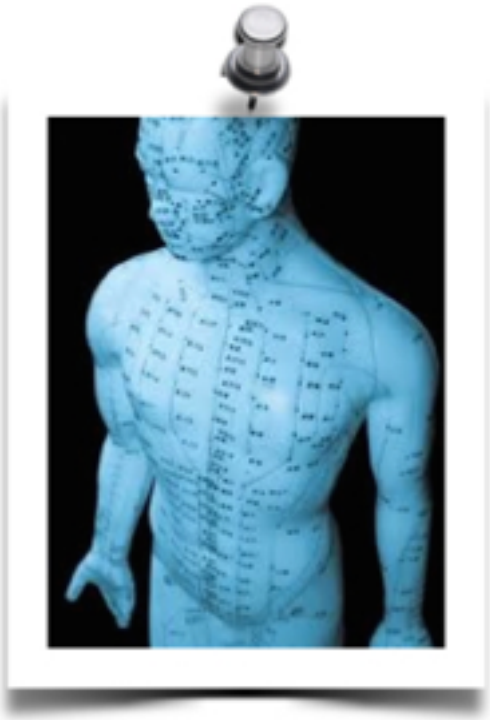
Pour bouger, l’être humain a besoin d’énergie, et en bougeant il produit de l’énergie.

La digito-puncture consiste à activer des points de commande et de stimulation énergétique qui se trouvent sur le corps.

Un véritable poste de commande

Notre corps est comme un immense clavier, traversé par des lignes de force énergétiques que l’on appelle les **méridiens**.
Il y a 12 méridiens et ils sont placés de façon symétriques sur le corps (droite et gauche).
Chaque méridien porte le nom de l’organe auquel il se rapporte et fonctionne par couple: Foie - Vésicule Biliaire; Coeur - Intestin Grêle; Rate/Pancréas - Estomac; Poumon - Gros intestin; Reins - Vessie; Maître Coeur - Triple Réchauffeur.

Tout comme le sang circule dans les vaisseaux sanguins, l'énergie subtile du corps circule dans ces vaisseaux énergétiques.
Tout le long de ces vaisseaux énergétiques qui traversent l'ensemble de notre corps se trouvent des points spécifiques qui permettent une stimulation énergétique : les **points d'acupuncture**. Il en existe environ 365.



Le but de cette technique d'hygiène de vie est de favoriser la circulation énergétique dans l'organisme.

Selon cette approche, lorsqu'on ressent un mal-être, un malaise, une douleur, c'est que la circulation de l'énergie est: soit bloquée, soit insuffisante, soit mal répartie.
Lorsque l'énergie est insuffisante, il faut **tonifier** le système. Si l'énergie est bloquée, il faut **disperser**.

Chaque point peut exercer une action locale, ou une action à distance, en fonction du trajet du méridien énergétique.

Par exemple, un point comme le 4 GI (Gros Intestin) peut exercer plusieurs actions différentes comme : effacer une céphalée, réanimer un évanoui, améliorer le fonctionnement de l'intestin, exercer une action sur l'acné et aussi sur le mal de gorge, etc.

Facilement accessible à tout le monde

Le gros avantage de la digito-puncture, c'est qu'aucun matériel n'est nécessaire. Il suffit de connaître l'emplacement des points sur le corps pour les stimuler avec nos doigts pendant 2 minutes.

Pour tonifier, il suffit de masser le point avec l'index dans le sens des aiguilles d'une montre (de la gauche vers la droite en cercle).
Pour disperser il suffit de masser le point avec l'index dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (de la droite vers la gauche en cercle).
Les points étant bilatéraux, **il faut agir des 2 côtés du corps** (sauf avis contraire).

Pour moi, la digito-puncture est sans nul doute un complément idéal à l'aromathérapie.

C'est quoi l'Aromathérapie ?

Définition

Une définition simple pourrait être de dire : c'est l'art de soigner avec des huiles essentielles.

Étymologiquement :
Aroma (latin) = Arôme, aromate
Therapeia (grec) = soin, cure

NB. : dans ce dossier, je préfère donc parler d'**aromatologie** (aroma : arôme et logie = science, connaissance) qui est la connaissance des huiles essentielles.
En effet, ce terme d'aromatologie est utilisé lorsqu'on se sert d'huiles essentielles dans les domaines de la beauté et du bien-être.

Une **huile essentielle (HE)** est un liquide concentré des composés aromatiques volatils d'une plante. De part sa préparation (distillation vapeur ou sèche), une huile essentielle est un mélange concentré de molécules chimiques variées.
On détermine les propriétés d'une huile essentielle grâce à un aromatogramme.

Il existe 8 familles principales de molécules chimiques : les carbures sesquiterpéniques et terpéniques, les alcools, les esters et alcools, les aldéhydes, les cétones, les phénols, les éthers et les peroxydes (désolé pour ces noms un peu barbares).

Bref, il y a plus de 200 substances actives dans une huile essentielle.
La plupart des huiles ont des propriétés anti-infectieuses, antiseptiques, et antivirales.

Mais ce n'est pas tout.
Leur champ d'action est bien plus large, car elles peuvent être également : anti-douleur, cicatrisante, anti-hémorragique, digestive, régulatrice de l'immunité, etc.
En fait, chaque huile essentielle joue un rôle principal et de multiples rôles annexes en fonction de son « profil biochimique ».

Les différents modes d'utilisation

L'**usage externe** est le plus connu avec la friction, le massage, l'inhalation, la vaporisation, la diffusion ou le bain.

Toutefois, il est également possible, dans certains cas, d'avoir recours à un **usage interne** (absorption par la bouche), en faisant très attention aux dosages (dans tous les cas jamais plus de 3 gouttes par jour sauf avis contraire d'un professionnel).

Un peu d'histoire

Le terme d'Aromathérapie est apparu dans les années 1930.
Mais, son usage n'est pas nouveau…
Par exemple, le papyrus égyptien Obers, qui date de plus de 4500 ans, traite déjà de la distillation des plantes et de leurs propriétés bienfaisantes pour la peau, le coeur, et certaines maladies…

Idem, notamment en Inde dans le «livre de Vie de Susrutas » (1000 ans avant J.-C.) qui donne des formules de plantes médicinales pour entretenir la santé et prévenir la maladie.

Ou encore en Chine ancienne, dans le fameux Nei-Jing qui rapporte l'utilisation des plantes et des arômes de plantes.
Et, plus près de nous, les Grecs et les Romains nous ont montré leur grand intérêt pour les arômes.
Hippocrate, par exemple, mentionne plus de 200 plantes thérapeutiques…

Les huiles essentielles peuvent-elles être considérées comme des médicaments ?

OUI, puisqu'elles soignent.
D'ailleurs, le terme « huile essentielle » est défini par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de Santé (ANSM) pour les usages pharmaceutiques et cosmétiques.

Mais à la différence d'un médicament classique qui se résume souvent à : 1 molécule = 1 problème, les huiles essentielles sont composées de très nombreuses substances chimiques (100% naturelles) qui leur donne un plus large spectre d'action.

Par exemple, l'huile essentielle de Menthe Poivrée (Mentha Piperita) est obtenue par la distillation des feuilles et des fleurs. Elle est excellente pour les digestions difficiles.
En réalité, elle agit en plus comme tonique du système nerveux (fatigue), comme bactéricide (coup de froid) et antiparasitaire (assainissement du tube digestif).

Quand on utilise une huile essentielle dans un but précis, il faut toujours garder en tête qu'en réalité cette huile possède environ 200 composants différents, avec des actions qui peuvent intervenir un peu partout dans le corps !

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très puissantes !

Si elles sont mal employées et/ou utilisées à des doses inadaptées, elles peuvent avoir des effets secondaires nocifs !
Ne jouez jamais à l'apprenti sorcier, utilisez des formules soigneusement étudiées pour éviter tout problème.

Existe-t-il des contre-indications ?

OUI !

- Pas d'huile essentielle pour une femme enceinte ou allaitante. Seules certaines huiles sont utilisables avec des dosages appropriés. Dans ce cas, **il faut impérativement demander l'avis d'un professionnel** (aromathérapeute, pharmacien ou médecin).

- Ne pas utiliser avec les enfants de moins de 6 ans, à cause des risques de troubles nerveux. Comme pour les femmes enceintes, il existe quelques possibilités avec toutefois les recommandations appropriés d'un professionnel
- Les personnes sous traitement médicamenteux (risque d'interaction, demander à un professionnel en cas de doute)
- Les personnes épileptiques doivent éviter certaines huiles comme le fenouil, la sauge, certains types de romarin (camphre et verbénone)
- Les personnes allergiques (avis médical)

Existe-t-il des restrictions d'usage ?

OUI !

- Ne pas utiliser une huile essentielle de façon prolongée (même à faible dose).

- Ne jamais appliquer une huile essentielle pure sur la peau et surtout sur les muqueuses (risque d'irritation ou de brûlure). L'huile essentielle doit être très fortement diluée dans un support comme une huile végétale (amande douce, olive, abricot, coco, jojoba, etc.)
- Ne pas mettre d'huile essentielle près des Yeux, et encore moins dedans !
- Éviter de s'exposer au soleil après application d'une huile essentielle, car certaines huiles (surtout celles des *Citrus*) sont photosensibilisantes (augmentation de la sensibilité aux U.V.), ou peuvent provoquer l'apparition de taches pigmentées (brunes) sur la peau.
- Ne pas utiliser une huile un peu au hasard, en se fiant uniquement à ce qu'on peut lire sur des forums ou sur certains sites internet pas forcément fiables.

Sans jeu de mot, c'est vraiment essentiel !
Les 2 critères qui suivent sont très importants: la qualité et la variété sélectionnée.

La qualité

Attention **:** il existe sur le marché de fausses huiles essentielles, des synthétiques et des trafiquées.
Fuyez les produits intitulés: huile parfumée, huile odorante, mélange d'huiles essentielles, etc.

Vous devez vous assurer de n'utiliser que **des HE pures, 100% naturelles**, non diluées et bio si possible.

C’est facile, il suffit de les acheter dans une officine de pharmacie, ou dans un magasin de produits naturels.

Voici quelques critères de sélection pour s’assurer d’une excellente qualité :

- Le **chémotype** qui est la carte d’identité d’une huile essentielle. Parfois, on trouve encore sur le flacon la mention H.E.B.B.D (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie)
- Le **nom courant** (vernaculaire) en français : ex. Eucalyptus officinal
- La **dénomination scientifique latine** de la plante (ex: Mentha Piperita) Parfois, si c’est nécessaire, on peut retrouver le genre, l’espèce, la sous-espèce, la famille.

Par exemple : Eucalyptus officinal = nom courant
Mais Eucalyptus radiata ssp radiata (Myrtaceae) est le nom complet :
Eucalyptus = genre
radiata = espèce
ssp radiata = sous-espèce
Myrtaceae = la famille

- La **partie utilisée** (ex: feuille, rameau, fleur, etc.)
- Le **pays d’origine**
- La mention Bio ou Organic
- Le flacon doit être en verre foncé

La Variété

Elle se définit principalement par le chémotype (CT).

En fonction du biotope (ensoleillement, climat, composition du sol, altitude...), une même plante peut sécréter des essences biochimiquement très différentes. Les usages et les effets seront donc totalement différents, voire contraire dans certains cas extrêmes.
C’est indispensable pour connaître la molécule principale et les effets de l’huile pour une utilisation adaptée.

Exemple :
Thymus vulgaris **CT (Chémotype) thujanol** :Très sûr d'emploi, bien toléré par la peau
Thymus vulgaris **CT (Chémotype) thymol** : Dermocaustique et hépato-toxique à doses élevées et prolongées

Conseils complémentaires

Pour bien conserver vos huiles, évitez de les placer au soleil.
Conservez vos flacons dans un lieu frais (pas au frigo) et sec, à l'abri de la lumière.

Si par mégarde vous receviez une goutte d'Huile Essentielle dans l'oeil, il est inutile de rincer avec de l'eau. Ça ne soulage pas car l'huile est hydro-phobe. Il faut utiliser une huile végétale de cuisine comme de l'huile d'olive ou de tournesol, etc., pour diluer.

En cas de doute, demandez conseil à un professionnel.

L'intérêt pratique d'associer les 2 techniques

Les points de digito-puncture que l'on va stimuler vont agir sur la circulation de l'énergie dans le corps. Cela va renforcer l'action des huiles essentielles utilisées.
Cette synergie gagnante permet d'optimiser ces 2 approches complémen-taires afin d'obtenir des résultats plus rapides.

Après ce petit aspect théorique nécessaire, voyons comment faire concrè-tement pour améliorer notre bien-être et éviter certains inconforts liés à des excès de table …

NB. : Avant de vous dévoiler les 5 combinaisons que j'ai sélectionné pour vous, je vous rappelle, que le meilleur moyen d'éviter ces inconforts diges-tifs est encore de ne pas faire d'excès… À ma connaissance on n'a pas trouvé mieux jusqu'à aujourd'hui ;-)

Ma Trousse Digit 'Arom Spéciale Fêtes

Alors, de quoi va se composer cette trousse Digit 'Arom ?

Pour soulager ou éviter les nausées, les ballonnements, les lenteurs digestives ou les brûlures d'estomac, je vous propose de découvrir un choix de 5 Formules faciles à retenir et à utiliser.
Pour cela je vais d'abord vous détailler les 6 points de digito-puncture que vous devez connaître et les 4 huiles essentielles qu'il est utile d'avoir dans sa trousse en cas de besoin.

6 points énergétiques de Digito-puncture

Pour identifier chaque point de digito-puncture, il leur est communément attribué un chiffre et une lettre.
Le chiffre indique son emplacement sur le Méridien et la lettre correspond au Méridien.
Et comme les Méridiens énergétiques sont bilatéraux, on les trouve de façon symétrique de chaque côté du corps.

A savoir : lorsque l'on stimule un point énergétique, il faut le faire des 2 côtés du corps.

Par exemple, le point de départ du Méridien Estomac (1E) est situé dans un creux juste sous l'oeil, en plein centre. Ensuite ce Méridien traverse tout le corps pour finir (45E) au bout du 2ème orteil.
Le 36 E que nous allons utiliser est le 36ème point du méridien de l'Estomac (qui en compte 45 au total).
Il est situé sur la jambe droite, comme sur la jambe gauche.

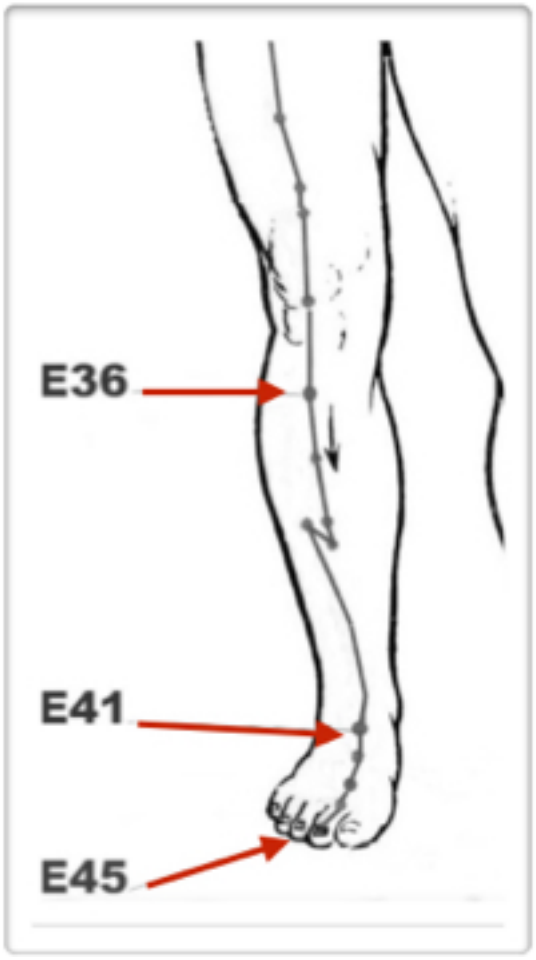
Le Méridien de l'ESTOMAC

Associé à l'équilibre et à la Stabilité. Mais aussi à la digestion des aliments et des soucis. Son maximum énergétique est entre 7 et 9 heures du matin.
Ici, j'ai sélectionné 3 points importants pour notre sujet.
Le 36 E, le 41 E et le 45 E

☑ **Le 36 Estomac (36E)** :
Certainement un des plus importants. À connaître absolument. S'il n'y en a qu'un à retenir, c'est celui là !

- **En TONIFICATION** (faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre) : Redonne du tonus, stimule la digestion, redonne de l'équilibre
- **En DISPERSION** (faire des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) : calme la nervosité, les brûlures et les crampes d'estomac

Ce point est situé 4 travers de doigts sous le genou, près du tibia (extérieur).



☑ **Le 41 Estomac (41E)**:
C'est le point de tonification de l'estomac. Il favorise la digestion et active l'appétit.

Il est situé en plein centre du coup-de-pied dans le creux entre les tendons.

☑ **Le 45 Estomac (45E):**
C'est le point de dispersion de l'estomac. Pour calmer les brûlures d'estomac et l'appétit inconsidéré.
Attention : ne pas pratiquer sur la femme enceinte.

Il est situé à l'angle unguéal du deuxième orteil, du côté du 3ème orteil

Le Méridien de la RATE

Associé, au sang, à la lymphe, à la concentration et à la digestion. Son maximum énergétique est entre 9 et 11 heures du matin.

Ici, j'ai sélectionné le 4 Rate/Pancréas.

☑ **Le 4 Rate (4RP)** :
Aérogastrie avec somnolence après les repas.
Il est situé au centre du bord interne du pied, à la limite des peaux dorsales et plantaire.

Le Méridien du FOIE

Associé aux yeux, aux muscles, au combat, à la colère, et à l'anxiété. Son maximum énergétique est entre 1 et 3 heures du matin.

Ici, j'ai sélectionné un autre point très important le 3 Foie.

☑ **Le 3 Foie (3F):**
C'est le point source, qui est un point de relaxation profonde.
Il est situé sur le pied. Au sommet de l'angle que forment les 2 premiers métatarsiens écartés, contre l'os du gros orteil.

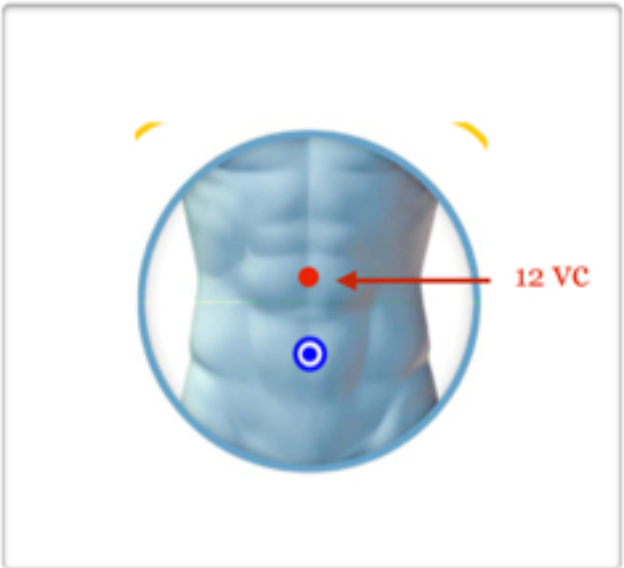
Le VAISSEAU CONCEPTION

Le Vaisseau Conception (VC) n'est pas un Méridien. C'est un des 8 Merveilleux Vaisseaux qui soutiennent les Méridiens.
Il s'agit d'un système de sécurité et de régulation des Méridiens principaux.
Si les Méridiens étaient des fleuves, les Merveilleux Vaisseaux seraient comme des écluses qui permettraient de réguler et de favoriser leur écoulement, en cas de crue ou de sécheresse.

La particularité du Vaisseau Conception (VC) c'est qu'il est central donc unilatéral.

Il est en lien direct avec tous les méridiens Yin du corps. Ici, j'ai retenu le 12 Vaisseau Conception.

☑ Le 12 Vaisseau Conception (12 VC)



Il harmonise la relation estomac/intestins.
C'est un point central qui en TONIFICATION favorise la digestion et l'équilibre et qui renforce l'organisme.
Il redonne également de l'énergie après une convalescence.

En DISPERSION, il calme les crampes et les brûlures d'estomac.

Il est situé au centre de l'abdomen, à mi-chemin entre l'ombilic et l'appendice xiphoïde (partie inférieure du sternum), 4 travers de doigts au-dessus du nombril.

4 Huiles vraiment Essentielles

Il existe de nombreuses huiles qui permettent de soulager ou d'éviter des désagréments digestifs.
J'ai sélectionné 4 huiles très complémentaires, efficaces, faciles à trouver et peu chères.

1 : Huile essentielle de Menthe Poivrée (Mentha Piperita)

Huile essentielle qui est obtenue par la distillation des feuilles et des fleurs.

Propriétés principales

-Digestive/ bactéricide/ stimulante hépato-pancréatique
Cette huile est capable non seulement de favoriser la digestion, mais aussi d'assainir le tube digestif et intestinal. Cette huile essentielle est précieuse pour stimuler la digestion, soulager les nausées, les envies de vomir...
Utile également en cas d'aérophagie, gastralgie, ulcère, hépatites virales, cirrhose, colites spasmodiques et inflammatoires…

- Tonique du système nerveux

Elle stimule le système nerveux.
Attention, si elle est prise trop tard dans la soirée, elle peut gêner l'endormissement.

Mode d'emploi

Prendre une goutte d'HE de menthe après le repas sur un comprimé neutre ou mélangée avec du miel de 2 à 3 fois par jour. Si ce n'est pas trop fort pour vous, vous pouvez prendre un goutte pure.

En usage externe, on peut également l'utiliser sur une petite **zone très localisée** chez un adulte. Il est recommandé de la diluer dans une huile végétale de d'amande douce, d'abricot, d'olive ou autre. En moyenne, 2 à 4 gouttes maximum, dans 1 cuillère à café d'huile végétale.
Sur le ventre, associée au basilic, elle est utile en cas de spasmes intestinaux d'origine nerveuse.

Attention : déconseillée si vous suivez un traitement homéopathique

2 : Huile Essentielle de Basilic (Ocimum basilicum)

Très présente dans les jardins du sud de la France, cette plante est très parfumée. Cette Huile Essentielle est obtenue par distillation des sommités fleuries.

Propriétés principales

- Digestive

Cette huile favorise la digestion et évite les fermentations gastro-intestinales qui provoquent les ballonnements et les lourdeurs digestives.

- Antispasmodique

Elle calme le système nerveux et évite les spasmes musculaires.
Elle favorise le sommeil chez certaines personnes anxieuses, tendues et spasmées.

Mode d'emploi

Prendre une goutte d'HE de Basilic après le repas sur un comprimé neutre ou mélangée avec du miel de 2 à 3 fois par jour. Si ce n'est pas trop fort pour vous, vous pouvez prendre un goutte pure.

Elle peut également être appliquée en friction ou en massage léger sur la région du ventre, de l'estomac, du foie et des intestins (2 à 3 fois par jour). Préparer un mélange dans un petit bol avec un peu d'huile végétale (amande douce, olive, abricot…).
Utiliser 2 gouttes d'HE de basilic associées à 8 gouttes d'huile végétale.

3 : Huile Essentielle de Citron (Citrus Limonum)

Cette huile est obtenue par la distillation de la partie externe de l'écorce du fruit.

Propriétés principales

- Dépurative

J'ai retenu cette huile pour son aspect dépuratif. Elle régularise les fonctions hépato-biliaires et favorise les fonctions circulatoires.

- Tonique et antiseptique

Elle agit comme tonique hépatique et stimule le système de défense immunitaire. Elle est également un puissant bactéricide.

Mode d'emploi

Prendre une goutte d'HE de citron le matin à jeun, diluée dans un verre d'eau tiède, ou avec un peu de miel bio.
Vous pouvez y ajouter un jus de citron.
Vous pouvez faire cela pendant une semaine.

Attention : **très photosensibilisante.** Ne pas appliquer sur la peau avant l'exposition au soleil, car il y a risque de brûlures, de taches d'oxydation.

4 : Huile Essentielle de Gingembre (Zingiber officinale)

Cette huile est obtenue par la distillation des racines, rhizomes.

Propriétés Principales

- Stimulante digestive générale et anti-nausée

Elle soulage toutes les nausées. L'huile essentielle de gingembre s'utilise pour stimuler tout l'appareil digestif, estomac et intestins. A prendre en cas de ballonnements, ou digestion lente.

- Tonique général

Anti-fatigue mentale, nerveuse, digestive, sexuelle. Elle a une action aphrodisiaque reconnue principalement pour les hommes. Mais, ce n'est pas une raison pour en abuser ;-)

Mode d'emploi

Usage interne en prenant 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre ou diluées avec un peu de miel bio.
Vous pouvez prendre cette huile essentielle 1 à 3 fois par jour pendant ou après les repas.
Pour la digestion il est également possible de masser les régions du ventre, du foie et de l'estomac. Par exemple, 3 gouttes d'HE avec un mélange dans une huile végétale (dilution à 20 ou 30 %).

À utiliser en fonction de vos goûts, de votre sensibilité et de ce que vous ressentez.
En fonction des signaux que vous envoie votre corps, il vous appartiendra de vous reporter à la combinaison la plus adaptée à votre situation.

Quelques précisions avant de commencer

À propos des points de Digito-puncture

Respectez l'ordre de la séquence que je vous propose.
Soyez attentif au temps (2 minutes par points), ainsi qu'aux recommandations de Dispersion et de Tonification.
Si vous hésitez, et que vous ne savez pas s'il faut TONIFIER ou DISPERSER les points de DP, vous pouvez d'abord Disperser le point pendant une minute, puis le Tonifier pendant une minute. Votre corps prendra la bonne information.
Pour stimuler un point, en plus de votre index, vous pouvez également utiliser les bords arrondis d'un objet comme : un crayon, un stylo, le manche d'une brosse à dent, etc.
N'appuyez pas trop fort. La pression doit être ferme mais pas douloureuse.

NB. : Certains points peuvent être plus sensibles au toucher. Surtout quand ils ont besoin d'être stimulés. Agissez toujours avec douceur.

À propos des Huiles Essentielles

En ce qui concerne les huiles essentielles, chacune de ces huiles est très efficace.
Au départ, choisissez une seule huile à la fois pour pouvoir observer les résultats. Ne faites pas de mélange.

Comme nous sommes tous différents, il est difficile d'en privilégier une au détriment des autres. Commencez toujours par des petites quantités et observez les effets.

Apprenez à repérer celles qui agissent le mieux pour vous, en fonction du contexte.
Par la suite, quand vous aurez identifié les effets bénéfiques, vous pourrez les associer.

Par exemple, quand je suis « barbouillé » avec des lourdeurs digestives, je préfère utiliser l'HE de Menthe par voie interne, et je me frictionne le ventre avec de l'HE de basilic.

En général, avec les huiles essentielles, les effets sont rapides. Dans certains cas, seulement quelques minutes suffisent avant de ressentir un soulagement. Autant en usage interne qu'en usage externe.
En effet, lorsqu'elle est appliquée sur le corps, l'huile essentielle traverse et pénètre très rapidement toutes les couches de la peau.

Faites appel à votre bon sens, et prenez le temps de lire ou de **relire les mises en garde** au début de ce dossier.
Évidemment, si ces troubles persistent allez voir un professionnel (médecin, thérapeute).

Astuce : pour renforcer les effets de la digito-puncture, vous pouvez préparer un mélange d'huile essentielle avec de l'huile végétale et frictionner chaque point avec ce mélange avant de tonifier ou de disperser.

Formule # 1 - Si vous avez de la difficulté à digérer -

☑ Huiles essentielles

Au choix en fonction de vos goûts et de ce que vous ressentez : Menthe poivrée, Basilic, Gingembre, Citron

☑ Les points de digito-puncture

TONIFIER les 36 E - 41 E - 12 VC (en hiver ajouter le 45 E)

Formule # 2 - Si vous avez des ballonnements -

☑ Huiles essentielles

Au choix en fonction de vos goûts et de ce que vous ressentez : Menthe poivrée, Basilic, Citron, Gingembre

☑ Les points de digito-puncture

DISPERSER les 4 RT - 36 E & TONIFIER le 12 VC

Formule # 3 - Si vous avez des Nausées -

☑ Huiles essentielles

Au choix en fonction de vos goûts et de ce que vous ressentez : Gingembre, Menthe poivrée, Basilic, Citron

☑ Les points de digito-puncture

DISPERSER les 3 F - 36 E & TONIFIER le 12 VC

Formule # 4 - Si vous avez une indigestion -

☑ Huiles essentielles

Au choix en fonction de vos goûts et de ce que vous ressentez : Menthe poivrée, Citron, Basilic, Gingembre

☑ Les points de digito-puncture

DISPERSER les 36 E - 12 VC - 3 F

Formule # 5 - Si vous avez des Brûlures d'estomac -

☑ Huiles essentielles

Au choix en fonction de vos goûts et de ce que vous ressentez : Menthe poivrée, Gingembre, Basilic, Citron

☑ Les points de digito-puncture

DISPERSER les 36 E - 45 E - 12 VC

Voilà, j'espère que ces différentes formules et synergies vous permettront, si le besoin s'en fait sentir, de donner un petit coup de pouce à votre organisme pour repartir du bon pied.

Vous pouvez partager ce contenu avec votre famille et vos amis qui pourraient en avoir besoin.

En attendant, je vous souhaite de passer de joyeuses fêtes !

Frédéric Borgarelli

Expert en Efficacité Personnelle & Vitalité

Consultant en Stratégies de Leadership Authentique

Créateur de Programmes pour Booster son Énergie & Profiter Pleinement de sa Vie et de ses Affaires

Voulez-vous plus d'énergie, plus de vitalité et plus d'efficacité pour mieux profiter de votre vie au quotidien?

Vous voulez réussir, dans votre vie comme dans vos affaires ? Beaucoup mieux que vous ne l'avez fait jusqu'à présent ? Et encore mieux que vous ne l'auriez cru possible ?

Alors, l'Aventure commence dès à présent !

Je suis convaincu que vous pouvez apprendre facilement à gérer votre énergie pour libérer votre plein potentiel et vos talents.

Au cours de ces dernières années, je me suis aperçu qu'il suffit souvent d'être bien entouré et bien accompagné pour révéler ses talents et les utiliser avec succès.

Au quotidien, j'accompagne des hommes et des femmes dans l'amélioration de leur efficacité professionnelle et de leur qualité de vie, afin de leur permettre de révéler la meilleure version d'eux-mêmes !

Si vous souhaitez sérieusement mener une vie extraordinaire, décupler votre efficacité personnelle, participer à la création d'un monde meilleur, vous devez chercher vos plus grandes opportunités à l'intérieur de vous-mêmes.

Vous devez adopter de nouveaux schémas de pensée et d'action afin de changer de vitesse !

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez commencer dès maintenant !

Pour cela, je crée des programmes et des formations qui ont pour but de vous rendre autonome dans la gestion de votre énergie sur les plans physique, émotionnel et mental.

En attendant, avec la Newsletter « **MA VIE J'EN PROFITE** », je vous offre la possibilité de découvrir, en exclusivité, des informations, des conseils et des astuces pour dynamiser rapidement votre vitalité et vos performances.

Je suis ravi de pouvoir vous accompagner avec cette Newsletter.

Vous appréciez le contenu de cette Newsletter ? Oui !
Alors, **partagez-la**…

Faites-en profiter un proche, un ami, ou toute autre personne de votre entourage qui pourrait en bénéficier.

Je vous rappelle également que vous pouvez vous **abonner gratuitement** à ma chaîne Youtube. Vous y trouverez de nombreuses **vidéos pratiques** et utiles pour mieux profiter de votre vie.

Je tiens à vous témoigner ma gratitude de suivre mes newsletters pour mieux profiter de votre vie et contribuer à créer un monde meilleur.

À très vite…

Frédéric

copyright © Frédéric Borgarelli. Tous droits réservés